

## МУЗЫКАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ

- Музыка должна отвечать требованиям высокой художественности, воспитывать вкус ребенка, обогащать его разнообразными музыкальными впечатлениями.
- Музыка должна быть с ярко выраженным ритмом и удобным темпом.
- Лучше использовать музыку без слов.
- Характер музыки должен соответствовать образу.
- Музыка должна быть хорошего качества.



Государственное бюджетное учреждение  
Саратовской области  
«Балаковский центр социальной помощи  
семье и детям  
«Семья»

## ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

- обязательный разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное исполнение упражнений на гибкость и растяжку;
- выполнение упражнения до легкой болезненности;
- «правило ровной спины»;
- спокойное дыхание;
- симметричное выполнение упражнений на растяжку для обеих сторон тела;
- выполнение упражнений партерной гимнастики из положений сидя, лежа, на боку.

## РЕЗУЛЬТАТ ЗАНЯТИЙ:

- у детей формируется мышечный корсет,
- улучшается осанка,
- укрепляются мышцы стоп,
- улучшается гибкость суставов.

Адрес: г. Балаково, ул. Набережная  
Леонова, д. 26б;  
телефон: 8 (845-3) 62-02-69;  
e-mail: [semya-balakovo@yandex.ru](mailto:semya-balakovo@yandex.ru)

## График работы:

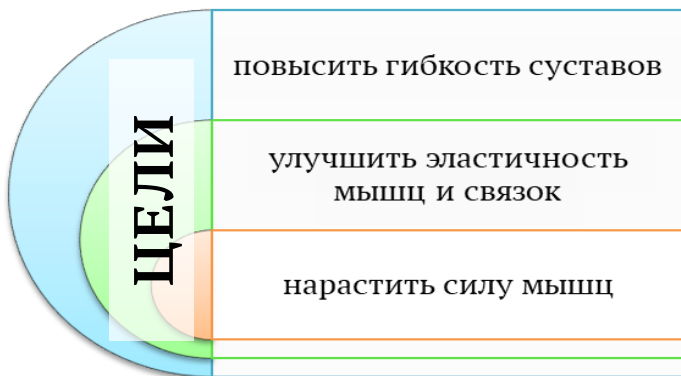
понедельник - четверг: 8:00 - 17:00  
пятница: 8:00 - 16:00

Министерство труда и социальной защиты  
Саратовской области

Государственное бюджетное учреждение  
Саратовской области  
«Балаковский центр социальной помощи  
семье и детям «Семья»

# ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

**Партерная гимнастика** – упражнения на полу в разных позах, сидя, лежа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела, их укрепление, на развитие гибкости в суставах. Дает детям первоначальную подготовку, развивает природные данные, формирует основные двигательные качества и навыки для успешного освоения различных направлений танца.

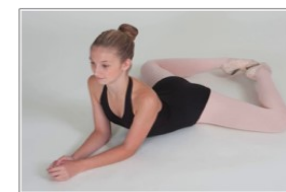
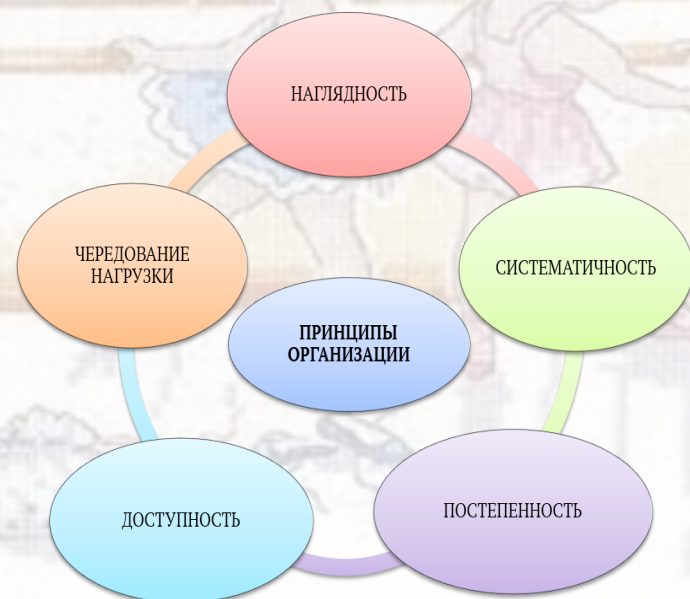


**ЗАДАЧИ**

- > развитие общей пластики;
- > развитие силы и эластичности всех комплексов мышц;
- > развитие силы и эластичности связочного аппарата;
- > увеличение амплитуды шага;
- > увеличение подвижности суставов;
- > развитие гибкости тела;

**ТРЕБОВАНИЯ К КОМПЛЕКСУ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс упражнений партерной гимнастики включает 8-9 упражнений. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Продолжительность комплекса упражнений: 4



**Упражнение «Лягушка»**  
Способствует выворотности бедра. Может выполняться сидя, а также лежа на животе.

**Упражнение «Самолетик»**  
Выполняется лежа на животе, способствует укреплению мышц спины.



**Упражнение «Плуг»**  
Способствует гибкости позвоночного столба, укреплению мышц брюшного пресса.



**Упражнение «Иголочка», «Утюжок»**  
Сгибание и вытягивание стоп. Направлено на укрепление голеностопа, растяжки ахиллова сухожилия, вытянутости ног в коленях и в стопах, укреплению мышц спины. Способствует профилактике плоскостопия.

**Упражнение «Рыбка» («Лодочка»)**  
Способствует укреплению мышц спины.



**Упражнение «Солнышко»**  
Круговые движения стопами. Направлено на растяжение связок голеностопа, в будущем позволяет добиться выворотности I позиции.



**Упражнение «Корзиночка»**  
Способствует развитию гибкости спины и укреплению ее мышц.



**Упражнение «Складочка»**  
Наклон корпуса вперед. Упражнение способствует развитию гибкости корпуса вперед, вытянутости ног в коленях.

**Упражнение «Колечко»**  
Способствует развитию гибкости спины и укреплению ее мышц.



**Упражнение «Уголок»**  
Направлено на мышцы брюшного пресса.



**Упражнение «Кошечка»**  
Направлено на развитие гибкости спины и укреплению ее мышц.